



Energieberatung Bern-Mittelland
Stauffacherstrasse 65/59g
3014 Bern

Telefon 031 370 14 44

info@energieberatungbern.ch
www.energieberatungbern.ch

Energie und Geld sparen

Energie clever nutzen, Kosten senken, Umwelt schützen.

Mit kleinen Veränderungen im Alltag leisten Sie Grosses für sich und kommende Generationen. Nachfolgend finden Sie konkrete Tipps für Einsparungen in verschiedenen Bereichen:

1 | Heizenergie sparen

2 | Stromverbrauch reduzieren

3 | Warmwasser sparen

4 | Nachhaltig unterwegs sein

5 | Bewusst konsumieren

1 | Konkrete Tipps, um Heizenergie zu sparen

- ▶ **Raumtemperatur absenken:** 1°C weniger spart 6–10 % Heizkosten!
- ▶ **Richtig lüften:** Stosslüften statt Fenster kippen – spart Energie und sorgt für bessere Luftqualität. Optimal dreimal täglich für 5 bis 10 Minuten alle Fenster öffnen.
- ▶ **Heizkörper freihalten:** Keine Möbel oder Vorhänge vor Heizkörpern platzieren.
- ▶ **Heizung überprüfen (lassen):** Heizkörper vor der Heizsaison entlüften und ggf. Heizkurve optimieren sowie Nachtabenkung einstellen.
- ▶ **Thermostatventile richtig einstellen:** Im Badezimmer soll es wärmer sein als im Schlafzimmer – dies kann über die Thermostatventile geregelt werden. Wer noch keine hat: Unbedingt montieren lassen! Sie sparen ca. 20 % Energie und die Investition amortisiert sich in wenigen Jahren.
- ▶ **Massnahmen an Gebäudehülle prüfen:** Punktuelle Massnahmen (z. B. Dämmen der Heizverteilleitungen, Dichtungen bei Fenstern verbessern, Dämmen Estrichboden) sind kostengünstig und lassen sich einfach umsetzen. Langfristig zahlt sich eine gesamtheitliche Sanierung aus.
- ▶ **Heizung ersetzen lassen:** Der Umstieg auf erneuerbare Energie rechnet sich, erhöht den Komfort und schützt die Umwelt.

Gerne können Sie sich bei Fragen zu Energiethemen für eine kostenlose Erstberatung telefonisch oder per Mail an die Energieberatung Bern-Mittelland wenden.

2 | Konkrete Tipps, um den Stromverbrauch zu reduzieren

- ▶ **LEDs verwenden:** LEDs verbrauchen bis zu 80 % weniger Strom als herkömmliche Glühbirnen. Licht in ungenutzten Räumen löschen.
- ▶ **Standby vermeiden:** Geräte vollständig ausschalten bzw. abschaltbare Steckerleisten nutzen.
- ▶ **Effiziente Geräte wählen:** Beim Neukauf auf Energieeffizienzklassen achten.
- ▶ **Kochen:** Mit Deckel kochen. Auf Übereinstimmung von Pfannen- und Kochfelddurchmesser achten. Resthitze nutzen. Wasser mit Pasta oder Reis aufkochen, Deckel zu, fertig!
- ▶ **Backen:** Verzicht auf Vorheizen vom Backofen spart bis zu 20% Energie. Umluft statt Ober- und Unterhitze ebenfalls. Resthitze nutzen.
- ▶ **Maschine ganz füllen:** Geschirrspüler (wichtig: braucht weniger Energie als Abwasch von Hand), Waschmaschine oder Tumbler erst mit voller Ladung laufen lassen.
- ▶ **Kühlgeräte richtig nutzen:** Stelle den Kühlschrank auf 5–7°C und das Gefrierfach auf -18°C. Keine warmen Speisen in Kühlgeräte stellen. Gefrorenes wenn möglich im Kühlschrank auftauen.

Gerne können Sie sich bei Fragen zu Energiethemen für eine kostenlose Erstberatung telefonisch oder per Mail an die Energieberatung Bern-Mittelland wenden.

3 | Konkrete Tipps, um Warmwasser zu sparen

- ▶ **Duschen statt baden:** Hier wird am meisten Warmwasser verbraucht. Duschen spart Energie und Wasser.
- ▶ **Wassererwärmer / Warmwasserspeicher (Boiler):** Regelmässig entkalken.
Temperatur nicht zu heiss einstellen.
- ▶ **Sparaufsätze für Wasser- und Duschhähne:** Reduzieren den Wasserverbrauch um bis zu 50 %.
- ▶ **Wasserkochen:** Ein Wasserkocher benötigt bis zu 30 % weniger Energie als eine Pfanne mit Deckel (Induktion ausgenommen).
- ▶ **Toilettenspülung:** Spartaste verwenden.

Gerne können Sie sich bei Fragen zu Energiethemen für eine kostenlose Erstberatung telefonisch oder per Mail an die Energieberatung Bern-Mittelland wenden.

4 | Konkrete Tipps, um nachhaltig unterwegs zu sein

- ▶ **Fahrrad, ÖV oder Fahrgemeinschaften nutzen:** Reduziert CO₂ und spart Kosten.
- ▶ **Elektromobilität:** E-Bikes und Elektroautos mit grünem Strom laden.
- ▶ **Kurze Strecken:** Kurze Strecken mit Auto vermeiden, stattdessen zu Fuss gehen oder Velo / ÖV nutzen.
- ▶ **Elterntaxis:** Kinder zu Fuss / mit Velo in Schule schicken und Elterntaxis vermeiden.

Gerne können Sie sich bei Fragen zu Energiethemen für eine kostenlose Erstberatung telefonisch oder per Mail an die Energieberatung Bern-Mittelland wenden.

5 | Konkrete Tipps für bewussten Konsum

- ▶ **Regional & saisonal einkaufen:** Kurze Transportwege sparen Energie. Und Erdbeeren im Winter schmecken meist nicht wirklich.
- ▶ **Tierische Produkte reduzieren:** Diese Produkte bewusster konsumieren und den Fussabdruck deutlich reduzieren.
- ▶ **Produktwahl:** Mehrweg- statt Einweg-Produkte wählen. Ausleihen statt kaufen.
- ▶ **Recycling & Wiederverwendung:** Produkte wiederverwenden, Abfall getrennt entsorgen und recyceln.

Gerne können Sie sich bei Fragen zu Energiethemen für eine kostenlose Erstberatung telefonisch oder per Mail an die Energieberatung Bern-Mittelland wenden.